



CENTER PARCS  
UNTERSTÜTZT  
DAS WWF JUNIOR  
PROGRAMM



# Kleines Kräuterwissen



## Kräutersuchen und -sammeln macht Spaß!

Vor allem, wenn die ganze Familie mitmacht. Mehr als 1.000 einheimische Pflanzenarten lassen sich auf vielfältige Weise nutzen – ob zum Heilen, Kochen oder Würzen. Wir stellen hier einige Kräuter vor und zeigen euch, was ihr damit Tolles machen könnt.

**Ganz wichtig:** Nicht alle Kräuter sind essbar, einige sind sogar giftig! Sammelt

deshalb nur Kräuter, die ihr sicher kennt. Lasst euch bei der Bestimmung von Kräuterfachleuten, Kräuterbüchern oder geeigneten Apps helfen.



= Aussehen




= Verwendung & Nutzen



# Große Brennnessel

*Urtica dioica*

 20–100 cm hoch (je nach Art)

Ihr Stängel ist vierkantig und hat Brennhaare. Die Blätter sind herzförmig und gezähnt. Im Boden ist die Pflanze durch einen kräftigen, bräunlich roten Wurzelstock verankert. Viele kleinere, gelblich weiß verzweigte Wurzeln gehen davon ab und bilden oft große, weite Brennnesselfluren. Beginnt die Große Brennnessel zu blühen, reifen an den Fäden linsenförmige Früchte.



Ihr findet die Pflanze am Wald- und Wegrand, auf Schuttplätzen oder im Gebüsch.

Brennnesseltee (Blätter) gilt als gutes Heilmittel bei entzündlichen Erkrankungen, da die Pflanze wichtige Mineralstoffe, Vitamin C und Eisen enthält.

Die Naturkosmetik verarbeitet sie gerne in Shampoos.

Im Frühjahr dient sie mit ihren frischen Blättern zur Entschlackung und Blutreinigung.



# Frauenmantel

*Alchemilla vulgaris*



Blatt: behaart, wie ein Mantel in mehrere Lappen geteilt

Blüte: unscheinbar gelbgrün, in Rispen

Wurzel: verholzter, kräftiger Wurzelstock, dunkel gefärbt

Der Frauenmantel wächst auf Wiesen, Weiden und in Gärten.



Er findet besonders Verwendung bei Frauenkrankheiten, aber auch bei Durchfall und Hauterkrankungen.

Genutzt wird das zur Blütezeit gesammelte Kraut.

Die Blätter sondern nachts bei entsprechender Luftfeuchtigkeit Wassertropfen aus, die sich in der Blattmitte sammeln. Diese Guttationstropfen werden oft für kosmetische Schönheitsessenzen verwendet.



# Gänseblümchen

*Bellis perennis*



Die Pflanze bildet am Boden eine Blattrosette mit länglich eiförmigen Blättern. Die behaarten Stängel tragen nur eine Blüte. In der Mitte der Blüte stehen gelbe Röhrenblüten, umrandet von weißen Zungenblüten. Die färben sich nach kalten Nächten oft rosa.



Die zerriebenen und gequetschten Blätter eignen sich gut als Erste-Hilfe-Mittel bei Insektenstichen oder wenn man einer Brennnessel zu nahe gekommen ist.

Ein Tee aus Blüten, Blättern und Stängel löst Schleim in der Lunge.

Mit den Blütenköpfchen lassen sich Speisen hübsch dekorieren.

# Hirtentäschel

*Capsella bursa-pastoris*



Höhe bis 50 cm. Sein Stängel ist fein behaart mit federartigen Grundblättern. Die Blüten zeigen sich traubenförmig, die Schötchen dreieckig bis verkehrt herzförmig.



Früher hat man die Pflanze wegen ihrer Würzkraft geschätzt, da ihre Senföle leicht pfeffrig schmecken.

Heute wird sie zur Blutstillung verwendet (Nasenbluten).

## Hirtentäschel-Pfeffer

Die Samen der getrockneten Pflanze über einer Schüssel zwischen den Händen zerreiben. Dann absieben. So trennt man die Schale von den Samen. Die Samen dann in den Pfefferstreuer geben.



# Tüpfel- Johanniskraut

*Hypericum perforatum*



Das besondere Merkmal dieser Pflanze sind ihre Blätter. Mit ihren kleinen Pünktchen, den Tüpfeln, schauen die so aus, als seien sie durchlöchert. Tatsächlich befinden sich dort die Öldrüsen. Zerreibt man eine Blüte oder Knospe, überträgt sich dunkelrote Farbe auf die Finger.



Die Pflanze hat eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Sehr beliebt ist das Johanniskrautöl, auch Rotöl genannt, wegen seiner vielen therapeutischen Wirkungen: z. B. bei Angstzuständen, innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, aber auch bei Ekzemen, trockener Haut, kleinen Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstichen.



## Echte Kamille

*Chamomilla recutita*



Höhe bis zu 50 cm. Die Blätter sind fein gefiedert, ihre Stängel rund verzweigt mit goldgelben Blütenköpfchen. Die Zungenblüten sind weiß.

Die Echte Kamille wächst auf Äckern und an Wegrändern. Sie bevorzugt nährstoffreichen Lehm- und Tonboden.



Aus den Blüten: Schlaf- und Beruhigungstee; Öl zum Einreiben bei Entzündungen; Inhalieren von Kamillendampf bei Erkältung oder Reizungen der oberen Atemwege



**Vorsicht:** Es besteht Verwechslungsgefahr mit der Strahlenlosen oder Duftlosen Kamille oder mit der Acker-Hundskamille (l.).

# Mädesüß

*Filipendula ulmaria*



Sie ist mit einer Höhe von 50–200 cm eines der größten Kräuter.

Ihr Stängel ist rötlich braun gefärbt mit gefiedertem Blatt. Die weißgelben Blüten sitzen als Dolde an der Spitze ihres Stiels.



Mädesüß wirkt schweiß- und harntreibend, kann somit Fieber senken und Schmerzen lindern.

Sie hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen.

Mit ihren Gerbstoffen entfaltet die Pflanze auf der Haut eine entzündungshemmende Wirkung.

Außerdem schmeckt Mädesüß lecker in der Nachspeisenküche oder als Sirup, z. B. als Sommergetränk.



# (Wilder Majoran) Dost

*Origanum vulgare*



Höhe bis zu 60 cm. Die Blätter sind eiförmig, haben einen

kurzen, teilweise rot gefärbten Stiel und sind behaart.

Die Lippenblüten sind rosa-lila in Rispen angeordnet.



In unseren Breiten kennen wir Dost meist unter dem Namen Oregano als Gewürz in der italienischen Küche.

Als Tee oder im Badewasser wirken Blüten und Blätter entspannend und krampflösend.

Gegen Blähungen hilft das Kauen frischer Blätter.

Der Inhaltsstoff Thymol entfaltet sich schmerzstillend.

Dem Dost wird nachgesagt,  
dass er Freude und Mut weckt –  
„Dost spendet Trost“.

# Ringelblume

*Calendula*



Der aufrechte Stängel hat ei- oder lanzettenförmige Blätter. Die gelb- bis orangefarbenen Blüten (2–5 cm) besitzen in der Mitte Röhrenblüten und die feinen Zungenblüten umranden diese wie Sonnenstrahlen.



Sie ist geeignet zu Heilzwecken rund um das Thema Haut und Schleimhaut, Wunden oder Hauterkrankungen.



## Ringelblumenbalsam

100 ml Sonnenblumenöl und 10 g zerkleinerte, getrocknete Ringelblumenblüten im Topf erhitzen. 30 Min. unter Rühren ausziehen, über ein Geschirrtuch absieben. 10 g Bienenwachs mit dem Auszug im Topf schmelzen, dann in Gläser abfüllen.

# Spitzwegerich

*Plantago lanceolata*

Das Wort „wega“ bedeutet in der althochdeutschen Sprache „Weg“ und „rich“ ist der König oder Fürst.

Deshalb nennt man ihn auch den „Fürst am Wegesrand.“



Die Blätter bilden eine Rosette, typisch sind die Längsnerven. Der Stängel hat Furchen, aber keine Blätter. Die braune Blüten-Ähre ist unscheinbar – außer sie trägt ihr weißgelbes Krönchen (Staubblätter).



Verwendung finden alle Teile der Pflanze außer den Wurzeln:

Bei Insektenstichen als „Grüne Wiesenapotheke“, bei trockenem Husten oder Kratzen im Hals.



# Quendel, Garten- Thymian

*Thymus pulegioides*



Der grüne Zwergstrauch mit den winzigen Blättchen hat einen kurzen Stiel und kriechende Ausläufer.



Die wilde Form des Thymians hat nicht so intensive Inhaltsstoffe wie der Gemeine Thymian und ist deshalb für Kinder besser verträglich.



Griechisch bedeutet „Thymos“ Mut oder Kraft – deshalb auch sein Beiname Mutkraut.

Im alten Rom badeten die Soldaten, bevor sie in die Schlacht zogen, in Thymian, so konnten sie mutig in den Kampf ziehen.

„Die nächste Grippe kommt bestimmt,  
doch nicht zu dem, der Thymian nimmt“

# Zitronenmelisse

*Melissa officinalis*



Höhe bis zu 90 cm, vierkantiger Stängel mit gestielten, gesägten und an der Unterseite behaarten Blättern. Die Blüten sind klein und weiß, manchmal auch zartrosa.

Die Blätter mit viel Fingerspitzengefühl abzupfen, denn die ätherischen Öle sind direkt an der Blattoberfläche.



Sie ist eine sanfte Medizin für Körper und Seele und hilft Menschen, die von Stress geplagt sind.

Imker nutzen schon lange den betörenden Duft der Melisse und reiben damit ihre Bienenstöcke ein.



## Entspannungsbad

3 EL getrocknete Blätter mit 1,5 l heißem Wasser übergießen und 15 Min. zugedeckt ziehen lassen (sonst verfliegen die ätherischen Öle) – danach abseihen und ins Badewasser gießen.



# Ein paar Tipps zum Sammeln u

Sammelt nur Pflanzen, die ihr kennt, und nehmt immer nur so viel, wie ihr wirklich braucht – bitte nicht den kompletten Pflanzenbestand abernten.

Erntet nur gesunde Pflanzen und keine geschützten und seltenen Pflanzenarten.

Bei der Bestimmung und Erkennung der Pflanzen ist es unbedingt nötig, mit Vorsicht und Bedacht vorzugehen. **Bei Unsicherheiten holt euch fachliche Hilfe und Informationen ein.**

Hier solltet ihr nicht sammeln: neben Straßen und auf gedüngten Wiesen.



## Wohin mit dem Sammelgut?

Am besten eignen sich Körbe, Stofftaschen oder Papiertaschen mit einem feuchten Küchentuch im Korb, so bleiben Kräuter länger frisch.

Kräuter und Pflanzen solltet ihr an einem sonnigen Tag sammeln und frisch verwenden oder verarbeiten.

# nd Ernten



Pflanzen, die man wegen ihres Duftes sammelt, am besten um die Mittagszeit pflücken – da ist der ätherische Gehalt am höchsten.



## Waschen oder nicht waschen?

Am besten ist es, wenn man nur staubige, verschmutzte Pflanzen wäscht. Die vielen Inhaltsstoffe eines Krautes würden bei zu grober Reinigung leicht verloren gehen. Oft genügt es schon, die Kräuter auf einem Geschirrtuch auszulegen, sodass Insekten die Möglichkeit haben, die Flucht zu ergreifen.



### Impressum:

Herausgeber: WWF Deutschland,  
Reinhardtstraße 18, 10117 Berlin,  
Telefon: 030 311777-700

Redaktion: Angelika Diepolder/WWF, Albert Wotke/WWF,  
Jelka Wilson/WWF

Gestaltung: Thomas Schlembach/WWF; Illustration: Tobias  
Dahmen; Fotos: Angelika Diepolder/WWF, Sonja Ritter/WWF;  
Produktion: Maro Ballach/WWF

# Natur erleben und Umwelt schützen

Kinder begegnen ihrer Umwelt mit Neugier und entdecken die Natur mit allen Sinnen. WWF Junior unterstützt sie dabei mit altersgerechten Informationen über Tiere und ihre Lebensräume, praktischen Umwelttipps, Spielideen und Bastelanleitungen. Mit einer WWF Junior Mitgliedschaft machen Sie einem Kind, das Ihnen am Herzen liegt, ein Geschenk, das Spaß macht und mitwächst. Gleichzeitig unterstützen Sie mit Ihrer wertvollen Spende ab 5 Euro im Monat die wichtige Naturschutzarbeit des WWF weltweit. Doppelt gut!



WWF Junior Magazin  
für Kids von  
8 bis 12 Jahren

WWF Junior Magazin MINI  
für Kids bis 7 Jahre



WWF Junior Mitglieder bis 12 Jahre erhalten:

- Begrüßungspaket mit WWF-Dankeschön
- regelmäßig altersgerechte Magazine per Post
- Aktionen, Spiele und Tipps zum Schutz der Natur
- Möglichkeit zur Teilnahme an den WWF Junior Camps (ab 7 Jahre)

**JETZT ANMELDEN:**  
Antwortkarte umseitig  
oder [wwf.de/junior](http://wwf.de/junior)





# Ja, ich möchte eine WWF Junior Mitgliedschaft verschenken (bis 12 Jahre)

Vorname, Name des Kindes	<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich	<input type="checkbox"/> divers
	Geburtsjahr*		

Straße, Nr.	PLZ, Ort
-------------	----------

\* Freiwillige Angabe; wichtig, damit das Kind altersgerechte Magazine erhält. Der WWF darf den/die Beschenkte:n schriftlich für die Übermittlung von Informationen über den WWF kontaktieren.

## Mit der Begrüßungspost soll das Kind erhalten:

- Stoffrucksack
- T-Shirt (unisex) in Größe
  - 110–116 (ca. 4–6 Jahre)
  - 122–128 (ca. 7–8 Jahre)
  - 134–140 (ca. 9–10 Jahre)
  - 146–152 (ca. 11–12 Jahre)
- Bitte kein Geschenk

Die Begrüßungspost wird **spätestens 14 Tage** nach Eingang der Anmeldung an die Adresse des Kindes versendet.



## Ich unterstütze den Naturschutz und spende monatlich:

5 Euro  7 Euro  10 Euro  \_\_\_\_\_ Euro

Zahlweise:  monatlich  als jährlicher Gesamtbetrag aller Monatsbeiträge

Bitte ziehen Sie den Betrag von folgendem Konto ein, erstmals ab  M  M /  J  J :

**SEPA-Lastschriftmandat** Hiermit ermächtige ich den WWF (Gläubiger-ID: DE81WWF00000228595), Zahlungen von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom WWF Deutschland auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags vereinbaren. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz-Nr. wird mir vom WWF separat mitgeteilt.

Vorname, Name Kontoinhaber:in	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
D E	
Telefon (freiwillige Angabe)	E-Mail (freiwillige Angabe)
Ort, Datum	Unterschrift Kontoinhaber:in

Der WWF darf Sie jederzeit schriftlich, bei Eintragung einer Telefonnummer auch telefonisch/per SMS und bei Eintragung einer E-Mail-Adresse auch auf elektronischem Wege mit Informationen über den WWF kontaktieren. Die Mitgliedschaft können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden und das SEPA-Lastschriftmandat widerrufen. Einen formlosen Widerruf können Sie richten an: info@wwf.de oder WWF Deutschland, Reinhardtstraße 18, 10117 Berlin

## Einfach ausfüllen und absenden:

- **Per Post:** WWF Deutschland, Reinhardtstraße 18, 10117 Berlin • **Per Fax:** 030 311 777-662
- **Per E-Mail:** als Foto/Scan an info@wwf.de • **Online ausfüllen:** wwf.de/junior